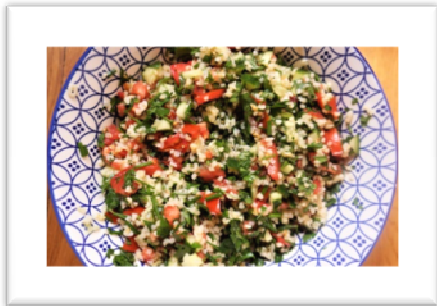




Toque & Tablier



Taboulé libanais

**Pour 4 personnes.
Préparation 15 min**

Bien s'organiser : Préparez cette salade en avance en la gardant au réfrigérateur. Elle sera meilleure bien froide et 12h après sa réalisation car les saveurs vont se marier subtilement.

Ma liste de courses... Chez

Le primeur :

- ½ concombre
- 3 tomates moyennes
- 1 bouquet de persil plat
- 1 bouquet de ciboulette
- Le jus d'un beau citron

L'épicerie :

- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive de super qualité !
- 150 g ou 10 cuillères à soupe de boulghour
- Sel poivre

1. Faites bouillir de l'eau salée. Cuisez le boulghour le temps indiqué sur le sachet. Egouttez, rincez à l'eau froide et réservez.
2. Lavez et ciselez finement les herbes. Pressez le jus de citron. Mettez le tout dans le saladier.
3. Lavez et découpez en dés les tomates. Epluchez et coupez aussi en dés le concombre. Renversez concombre et tomates dans le saladier.
4. Ajoutez ensuite le boulghour, salez et poivrez généreusement. Versez l'huile. Mélangez et goûtez pour rectifier l'assaisonnement si besoin. Cellophanez et laissez reposer au frais !